



向陽バドミントンクラブは、5年前に10数名の有志により発足しました。現在、18歳から50歳位まで、130名を超える仲間が、「健康」「技術」「親睦」の三つの目標を高めようと、市内の小学校体育館三か所所で楽しく練習に勤めています。男女の比率は半々くらいで、女性の大半が主婦を占められています。

練習方法はダブルスを中心に、ペアも固定せず全員が公平に楽しめるよう

## 向陽バドミントンクラブ

なく、市民のだれもが気安く参加してもらえるよう、月一回「市民バドミントン教室」を開催しています。

部員の中からは、腰痛や肩こりが無くなったとか、練習に行くためにかえって家事を早く美しくするようになったといった、うれしい声も聞かれます

考えています。また、レベル格差も考え、一定時間公平原則を守りながらラング別練習も取り入れるなど、多様性を持たせています。

各種大会にも、技術の向上と親睦和のために積極的に参加して頑張っています。

また、クラブ員だけがバドミントンを楽しむのではなく、市民のだれもが気安く参加してもらえるよう、月一回「市民バドミントン教室」を開催しています。

部員の中からは、腰痛や肩こりが無くなったとか、練習に行くためにかえって家事を早く美しくするようになったといった、うれしい声も聞かれます

## 排便は健康のバロメーター

つくる基礎的なことなのです。

それでは、排便の習慣はどのようにしたらつくのでしょうか。

①便通は習慣性のもので、朝ごはんを食べたら、行きたくなくても便器にしばらく座らせ、それを毎日繰り返して「朝ごはんを食べたら行く」という習慣をつけさせていくこと

子どもたちには、小さい時から健康な生活習慣を身につけていくことが大切です。

排便は、健康な身体をつくる上で食事と同じくらい大切なことです。前日の食物のカスを朝きれいに出して、胃や腸を空っぽにしておく、その時間が毎日何時間かあることが健康で身体をつくる基礎的なことなのです。

②朝起きてすぐ朝食では、内臓の動きもよくなるので、食事の前に散歩するなど体を動かす習慣をつけさせていく

③毎日の食事の内容をバランスのとれたものにし、甘いものとりすぎや軟らかいものばかり与えることもよくありません

④早寝・早起きをして、元気に身体を動かすこと

以上、四点に気をつけ、毎日排便の習慣をつけましょう。

食べることも、排便することも、「食べなさい」「出なさい」ではなく「よく食べたね、大きくなるよ」「いいのが出たね、気持ちいいね」と一緒に喜びますことが大切です。

## 育児

子どもたちには、小さい時から健康な生活習慣を身につけていくことが大切です。

排便は、健康な身体をつくる上で食事と同じくらい大切なことです。前日の食物のカスを朝きれいに出して、胃や腸を空っぽにしておく、その時間が毎日何時間かあることが健康で身体をつくる基礎的なことなのです。

②朝起きてすぐ朝食では、内臓の動きもよくなるので、食事の前に散歩するなど体を動かす習慣をつけさせていく

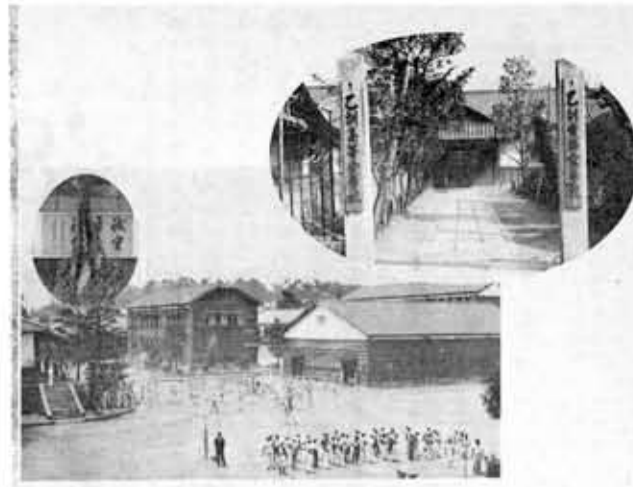
③毎日の食事の内容をバランスのとれたものにし、甘いものとりすぎや軟らかいものばかり与えることもよくありません

④早寝・早起きをして、元気に身体を動かすこと

以上、四点に気をつけ、毎日排便の習慣をつけましょう。

食べることも、排便することも、「食べなさい」「出なさい」ではなく「よく食べたね、大きくなるよ」「いいのが出たね、気持ちいいね」と一緒に喜びますことが大切です。

## MYスポーツサークル No.1



## 市史編さん

市では、昭和五十七年度「向日市史・上巻」発刊をめざし、市史編さん事業を進めています。

## 古い写真などを探しています

市では、昭和五十七年度「向日市史・上巻」発刊をめざし、市史編さん事業を進めています。市史編さん活動の一部を紹介してあります。

市では、みなさん方より一層親しみのある市史にするため、ご家庭にある古い写真・生活用具等(例えば、贈・あんどん・ソロボン・鏡升など)の提供をお待ちしています。

また、毎月一日号の広報紙においても「いにしへの浪漫を追って」と題して、

## 市民憲章アンケートを実施

向日市民憲章推進協議会では「向日市民憲章」に関するアンケートを実施します。

この調査は、みなさんが日常市民憲章をどのように受けとめ、考えておられるかを知るためのものです。

調査は、向日市にお住まいの方、五百人を無作為に選んで、アンケート形式の質問に答えて

あなたのコーナー

行政書士試験のご案内

11月8日(日) 午前9時15分～午後12時30分

11月9日(月) 午前10時～正午

府立鴨沂高校 (京都市上京区寺町荒神口下ル)

申込み・お問い合わせ 京都府総務部地方課(京)

心のふれあうあいさつ運動

まずあなたから

お早よう こんにちは こんにちは

あいさつを通じて心と心の結びつきを深めましょう

近所との関係を大切にし対話のあるまじをつくりましょう

向日市民憲章推進協議会

家庭児童相談コーナー

お子さんについて、どんな相談にも応じます。お気軽にお越しください。

▷とき 毎週月曜日～金曜日 午前10時～午後4時

▷ところ 家庭児童相談室 ☎9333-1199

親子カルタ

百人一首を楽しみませんか。せわしい世の中に伝統ある遊びがわすれ去られています。

▷練習日 第1金曜日午前10時～12時 第3日曜日午後1時30分～4時

▷連絡先 綿本 ☎9211-0379

読書会

本を読んでも、感想を語りあう楽しいついでにご参加ください。

▷とき 11月9日(月) 午前10時～正午

▷ところ 上植野公民館

▷テーマ 「歴史を騒がせた女たち」 庶民編 永井路子著

## くらしのカレンダー

15 (木)	ことばの相談 午前9時30分～11時 保健センター 家族計画相談 午後1時30分～4時 保健センター	21 (水)	国際反戦デー 1歳6か月児健康診査午後1時30分～3時 保健センター	27 (火)	読書週間 困りごと相談 午前10時～午後3時 市民会館 3か月児健康診査 午後1時30分～3時 寺戸町事務所
16 (金)	はみがき教室 午後1時15分～3時 保健センター	22 (木)	時代祭 無料法律相談予約日 午前9時～ 秘書広報課 離乳教室 午後1時30分～ 保健センター ことばの相談 午後1時30分～4時 保健センター	28 (水)	3か月児健康診査 午後1時30分～3時 保健センター
17 (土)	貯蓄の日 市長と話す日 午前10時～正午 市民相談室	23 (金)		29 (木)	
18 (日)	おもちゃの病院 午前10時～午後2時 市民会館	24 (土)	国連の日 無料法律相談(予約制) 午前10時～正午 市民相談室	30 (金)	母親教室 午後1時～ 保健センター
19 (月)	乳幼児相談 午後1時30分～4時 保健センター	25 (日)		31 (土)	法の日 赤い羽根共同募金
20 (火)	1歳6か月児健康診査 午後1時30分～3時 保健センター 運動精神の発達相談 午前9時30分～11時 保健センター	26 (月)	乳幼児相談 午後1時30分～4時 保健センター	1 (日)	